



栄養価 (1人分)

エネルギー 260 kcal

たんぱく質 23.6 g

塩分 1.5 g

材料 (2人分)

- ・鯖缶 160 g
- ・ポテトサラダ 240 g
(市販)
- ・パン粉 大さじ1
- ・とろけるチーズ 60 g

作り方

- ① 鯖缶とポテトサラダをざっくりと和える。
- ② 耐熱容器に①を入れ、とろけるチーズをのせ、パン粉をふりオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

コツ・ポイント

- ・鯖缶は形を少し残したほうが美味しくできます。